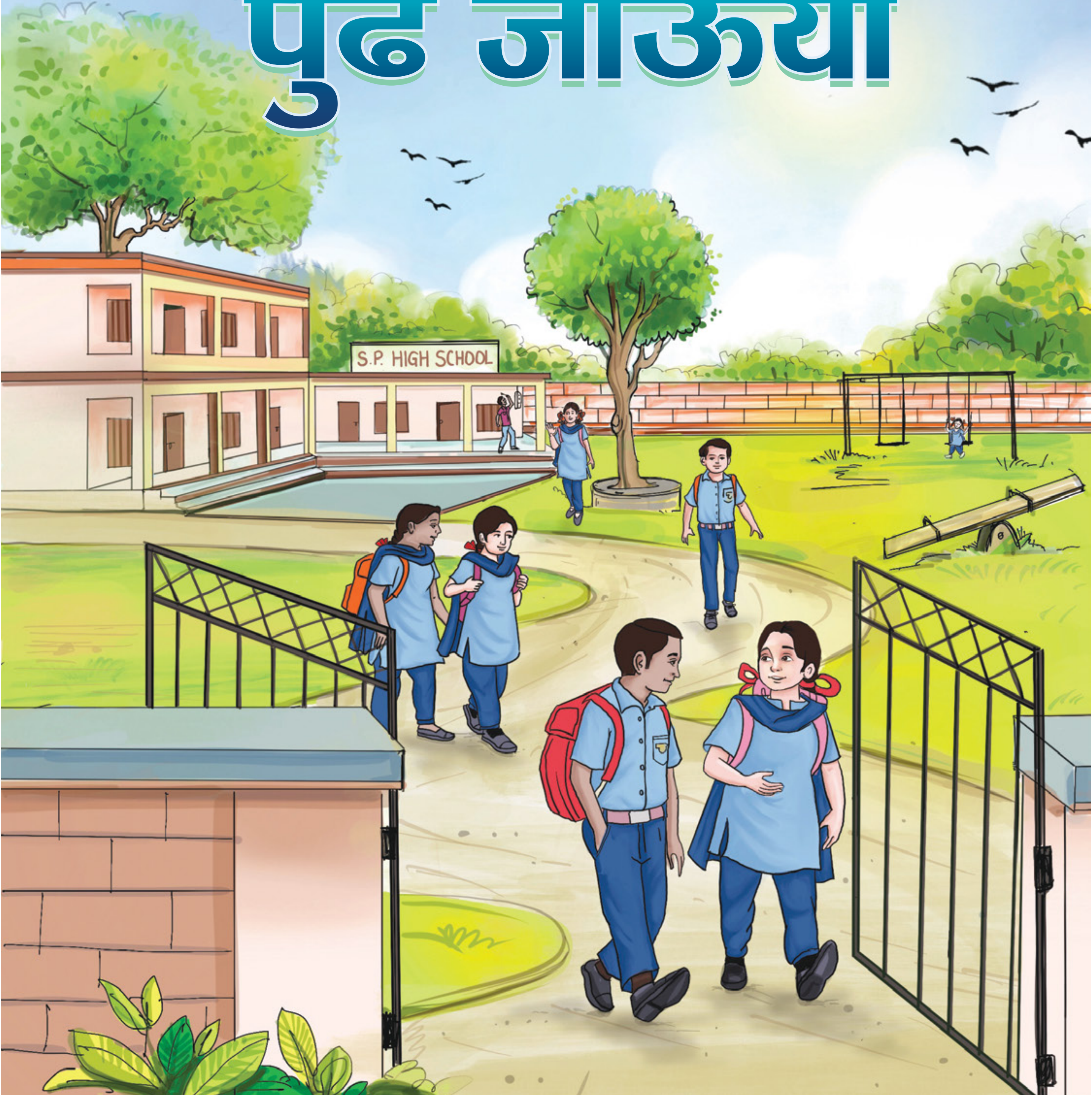
unesco

विद्ययाऽमृतमश्नुते

एन सी ई आर टी
NCERT

चला पुढे जाऊया



unesco

प्रस्तावना

दर्जेदार शिक्षण हे आरोग्य आणि कल्याणाचा मूलभूत पाया आहे. यावरच राष्ट्रीय विकास आधारलेला आहे. विद्यार्थ्यांचे शिक्षण व आरोग्य दोन्ही सुधारण्यासाठी शाळा अर्थातच त्यांच्याकरीता एक महत्वाची संधी आहे. शाश्वत विकासासाठीचा 2030 अजेंडा दर्शवितो की दर्जेदार शिक्षण, चांगले आरोग्य, कल्याण, लैंगिक समानता आणि मानवी अधिकार हे मूळात परस्पर संबंधित आहेत. निरोगी आणि आनंदी विद्यार्थी मन लावून अभ्यास करतो, तर कमकुवत आरोग्याचा विद्यार्थ्याच्या शाळेतील उपस्थितीवर आणि शैक्षणिक कामगिरीवर हानिकारक प्रभाव पडतो.

नॅशनल कौन्सिल ऑफ एज्युकेशनल रिसर्च अँड ट्रेनिंग (NCERT) ने यूएन एजन्सी व इतर भागीदारांसोबत भागीदारी करून किशोरवयीन मुलां-मुलींचे आरोग्य व कल्याण यावरील शालेय आरोग्य कार्यक्रम अभ्यासक्रम आणि संसाधन सामग्री विकसित करण्याकरीता पुढाकार घेतला आहे. मुलांचे व तरुणांच्या आरोग्यात व कल्याणात भर घालण्यासाठी NCERT आणि शिक्षण मंत्रालय, भारत सरकार यांच्याशी भागीदारी करताना आम्हाला आनंद होत आहे. मुलांना आणि तरुणांना चांगल्या दर्जाच्या आरोग्य शिक्षणाचा लाभ मिळावा आणि त्यांना शिकण्याकरिता सुरक्षित, सर्वसमावेशक, आरोग्य वर्धक वातावरण मिळावे हा आमचा निर्धार आहे.

या कॉमिक बुकमध्ये अकरा विषयवस्तु, विशेषत: निरोगी वाढ, भावनिक कल्याण व मानसिक आरोग्य, पारस्परिक संबंध, मूल्ये व नागरिकत्व, लैंगिक समानता, पोषण, आरोग्य आणि स्वच्छता, मादक द्रव्यांच्या सेवनावर प्रतिबंध व त्यापासुन मुक्ति, निरोगी जीवनशैलीला प्रोत्साहन, पुनरुत्पानक्षम आरोग्य आणि HIV प्रतिबंध, सुरक्षा आणि हिंसा आणि दुखापतींविरूद्ध सुरक्षा आणि इंटरनेट संबंधी सुरक्षिततेचा प्रचार आणि सोशल मीडियाचे जबाबदार वर्तन इत्यादी समाविष्ट आहेत.

आनंददायी पद्धती ने शिक्षण घेण्याचे सार या कॉमिक पुस्तकात आहे। या पुस्तकचे उद्देश किशोरवयीन मुलां-मुलींचे आरोग्यविषयक समस्यांबद्दल ज्ञान व जागरूकता वाढवणे हे आहे आणि हे पुस्तक त्यांच्या सर्वांगीण विकासाच्या दृष्टीने चांगली वागणूक अंगीकारण्यासाठी आवश्यक जीवन कौशल्ये त्यांच्या अंगी भिनवेल.

आशा आहे की विद्यार्थी, शिक्षक आणि आरोग्य शिक्षक या कॉमिक पुस्तकाचा उपयोग तरुणांच्या शिक्षण, आरोग्य व कल्याणाच्या अधिकाराला प्रेरीत करण्यासाठी करतील आणि सर्वसमावेशक व लैंगिक समानता असलेल्या समाजाच्या निर्मितिसाठी एकत्र येवून कार्य करतील.

एरिक फाल्ट
भूतान, भारत, मालदीव आणि श्रीलंका या देशांचे
संचालक आणि प्रतिनिधी

माननीय केंद्रिय मंत्री

यांचा संदेश

शिक्षण; कौशल्य विकास व उद्योजकता

भारत सरकार



आयुष्यमान भारत अंतर्गत शालेय आरोग्य कार्यक्रमातील 11 विषयांवर युनेस्को, नवी दिल्लीने एनसीईआरटीच्या भागीदारीत एक कॉमिक पुस्तक विकसित केले आहे हे जाणून मला आनंद झाला.

उत्तम आरोग्य ही राष्ट्रीय विकासाची पूर्वअट आहे. म्हणून किशोरवयीन मुलांचे आरोग्य आणि कल्याण याला राष्ट्र उभारणीच्या प्रयत्नात सर्वोच्च प्राधान्य आहे. किशोरवयीनांच्या आरोग्याविषयी तथ्य ओळखून, शिक्षण मंत्रालयाने, आरोग्य व कुटुंब कल्याण मंत्रालयाच्या सहकार्याने भारत सरकारने आयुष्यमान भारत अंतर्गत शालेय आरोग्य कार्यक्रम (एसएचपी) सुरु केला.

शिक्षण आणि आरोग्य अतुटपणे जोडलेले आहे आणि मुले व तरुणांना लक्ष्य ठेवून केले जाणारे शिक्षण आणि आरोग्य संवर्धन उपक्रम या दोन्हीसाठी शाळा आदर्श स्थापना आहेत. दर्जेदार शिक्षणासाठी आखलेल्या राष्ट्रीय शैक्षणिक धोरण 2020 मध्ये नमूद केलेल्या उद्दिष्टांचा पाठपुरावा करताना, विद्यार्थ्यांच्या तंदुरुस्ती, चांगले आरोग्य, मानसिक-सामाजिक कल्याण यासारख्या आरोग्य शिक्षणावर भर देणे आवश्यक आहे आणि शालेय अभ्यासक्रम आणि अध्यापनशास्त्रात याकडे लक्ष देणे आवश्यक आहे.

शाळेतील मुलांमध्ये माहितीपूर्ण, जबाबदार आणि निरोगी वर्तनाला चालना देण्यासाठी ज्ञान वाढवणे, सकारात्मक दृष्टिकोन विकसित करणे आणि जीवन कौशल्ये वाढवणे हे उद्दिष्ट असलेले आरोग्य आणि कल्याण या विषयावरील कॉमिक बुक विकसित केल्याबद्दल मी युनेस्को, नवी दिल्ली आणि एनसीईआरटी यांचे अभिनंदन करतो. शालेय आरोग्य कार्यक्रमाच्या निरंतर यशासाठी मी शुभेच्छा देतो आणि आपल्या देशभरातील लाखो मुलांचे, किशोरांचे आणि त्यांच्या कुटुंबाचे जीवन बदलण्यात योगदान देणारी माहिती आणि जागरुकतेचा प्रसार करण्यासाठी सर्व भागधारकांना एकत्रितपणे काम करण्यासाठी प्रोत्साहन देतो.

धर्मेंद्र प्रधान

श्रेयनिर्देश

आरोग्य आणि कल्याणावरील हे कॉमिक बुक एकत्रित प्रयत्नांचे प्रतिनिधित्व करते, अनेक व्यक्ती आणि संस्थांकडून मिळालेला पाठिंबा आणि सल्ल्यामुळे हे शक्य झाले आहे.

प्रो. दिनेश प्रसाद सकलानी, संचालक, NCERT आणि प्रो. अमरेंद्र बेहरा, सहसंचालक, सेंट्रल इन्स्टिट्यूट ऑफ एज्युकेशनल टेक्नॉलॉजी (CIET), NCERT यांचय नेतृत्वाखाली राष्ट्रीय शिक्षण, संशोधन आणि प्रशिक्षण परिषद (NCERT)ने केलेल्या शिफारशींचे पालन करुन याची निर्मिती करण्यात आली.

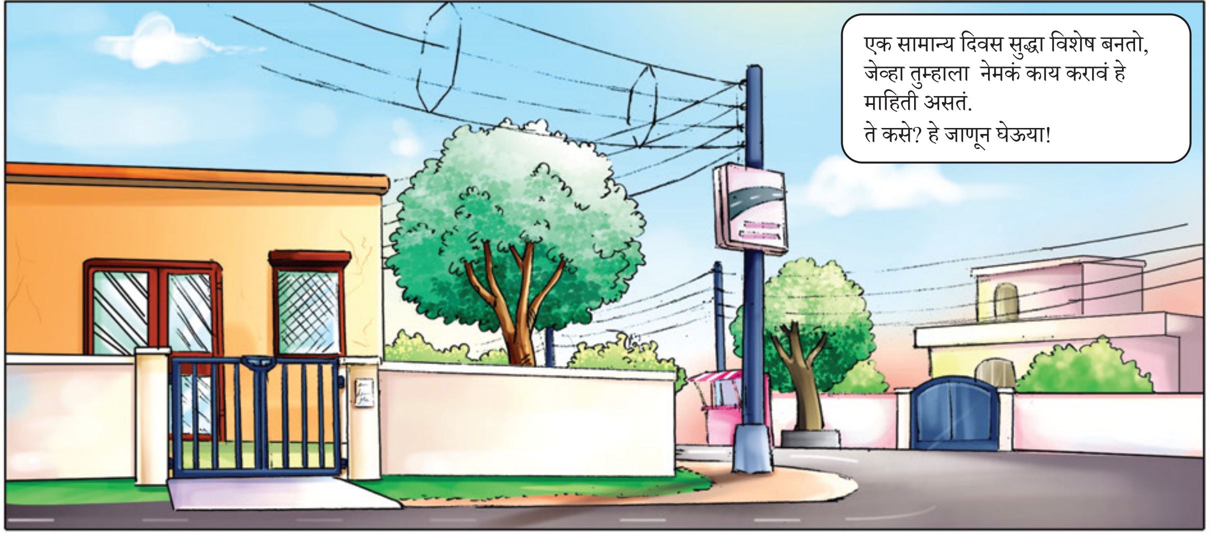
कॉमिक बुकचे पुनरावलोकन आणि अभिप्राय दिल्याबद्दल आम्ही डॉ. मल्लिका प्रेमन, प्राचार्य, टागोर इंटरनॅशनल स्कूल आणि शाळेतील शिक्षक आणि विद्यार्थ्यांचे आभार मानू इच्छितो.

या कॉमिक बुकचा विकास आणि निर्मिती यासाठी सरिता यादव यांनी समन्वय साधला. मौलिक पुनर्विलोकन आणि इनपुट्ससाठी जॉयस पोन आणि प्रशांत यादव यांचे आभार.

युएनएड्स युनिफाईड बजेट, रिझल्ट्स आणि अकाउंट्याबिलिटीमधील आर्थिक योगदानामुळे हे प्रकाशन शक्य झाले.

या कॉमिक बुकची संकल्पना, रचना आणि चित्र क्ले ब्रेन्स यांचे आहे.




एक सामान्य दिवस सुद्धा विशेष बनतो, जेव्हा तुम्हाला नेमकं काय करावं हे माहिती असतं.
ते कसे? हे जाणून घेऊया!




वस्तु पडण्याचा आवाज
आई,काय झाले, तू ठीक आहेस न ?

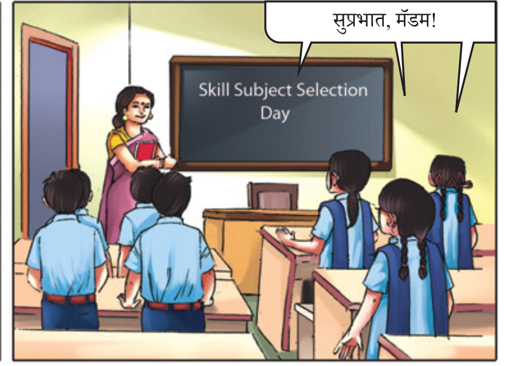

मी ठीक आहे, विक्रम. मी मी केलेला स्वयंपाक जमिनीवर पडला.


काळजी करू नको, आई. मी करतो स्वच्छ.


तुला तर माहिती आहे, मला स्वयंपाक करायला आवडते. मी तुला डबा भरायला मदत करेन.
धन्यवाद विक्रम. शहाणं बाळ माझं.

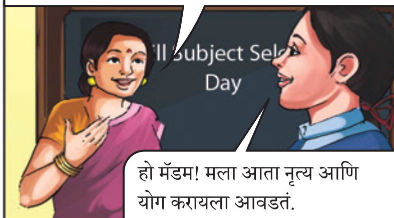

आई, मी शाळेसाठी निघत आहे. टाटा .


S.P. HIGH SCHOOL


सुप्रभात, मॅडम!
Skill Subject Selection Day


सुप्रभात विद्यार्थ्यांनो, आज आपण कौशल्यांबद्दल बोलू. तुम्ही एक एक करून तुमची गुण आणि दोष सांगा.


लहानपणी मला खो-खो खेळण्यात आनंद वाटायचा, पण आता मला ते फारसे आवडत नाही.


ते पूर्णपणे सामान्य आहे. पौगंडावस्थेमध्ये, सर्व मुलांची शारीरिक आणि मानसिक वाढ होत असते. त्यामुळे तुमच्या आवडी निवडी वेळोवेळी बदलत असतील तर ही अगदी सामान्य बाब आहे.
हो मॅडम! मला आता नृत्य आणि योग करायला आवडतं.


जतीन, तू काळजीत दिसतो आहेस. काय झाले, सर्व ठीक आहे ?


विक्रम, मी बऱ्याचदा माझ्या आईला स्वयंपाकघरात मदत करतो आणि मला त्याचा आनंद होतो... पण
पण ? पण काय, जतीन?
पण जर मी हे वर्गात सर्वांना सांगितले तर विद्यार्थी माझी चेष्टा करतील कारण स्वयंपाक आणि साफसफाईची सर्व कामे महिलांनीच करायाची असतात.


नाही जतिन, स्वयंपाकघरात मदत करणे अगदी सामान्य गोष्ट आहे. मला स्वयंपाक करायला आणि आईला स्वयंपाकघरात मदत करायलाही आवडते. स्वयंपाक करणे फक्त महिलांचेच काम आहे हा विचार फक्त एक लैंगिक रूढीवाद आहे. स्वयंपाक करणे हे एक मूलभूत जीवन कौशल्य आहे आणि याचा स्वीकार एक छंद किंवा व्यवसाय म्हणून पुरुष आणि स्त्रिया दोघेही करू शकतात.


जतिन, मला खात्री आहे की तु एक उत्तम शेफ होशील. कारण तुला स्वयंपाकाची प्रचंड आवड आहे.
तू बरोबर आहेस, विक्रम. मला मोठेपणी शेफ बनायचे आहे.
आज मी माझ्या डब्यात तुझे आवडते सँडविच आणले आहे आणि ते मी स्वतः बनवले आहे .


मॅडम... मी


रीना, काय झालं ? सर्व ठीक आहे ?
मला... माझ्या भावासोबत क्रिकेट खेळायला खूप आवडते. पण माझे आजोबा मला त्याऐवजी बाहुल्यांसोबत खेळायला सांगतात. हे मला अजिबात आवडत नाही, म्हणून मी अनेकदा त्याच्याशी वाद घालते.


रीना, क्रिकेट फक्त पुरुषच खेळू शकतात हा एक सामान्य गैरसमज आहे. हा एक प्रकारचा लिंग भेदभाव आहे.


वडीलधाऱ्यांना आपल्या सुरक्षेबद्दल काळजी वाटणे स्वाभाविक आहे, म्हणून त्यांच्या भावना समजून घेणे आवश्यक आहे. तू त्यांच्या बरोबर मोकळेपणाने बोल.
जेव्हा आपल्याला कोणतीही समस्या येते, तेव्हा पालक, वडीलधारी मंडळी, शिक्षक किंवा समुपदेशक यांची मदत घेणे महत्त्वाचे असते.


धन्यवाद, मॅडम, मी माझ्या आजोबांशी याविषयी बोलेन.


शाळेची घंटा वाजली
ठीक आहे विद्यार्थ्यांनो, आपण ही चर्चा उद्या करू .

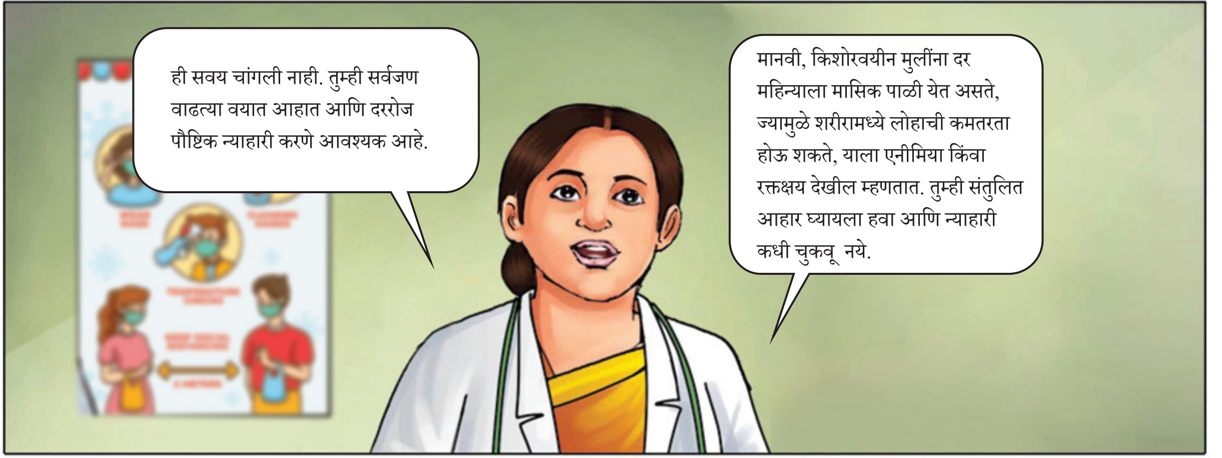

मानवी, मी पाणी घ्यायला जात आहे. तुला सोबत यायला आवडेल का?
चल मग.


हो, मी येते.


ते बघ प्लॅस्टिक रॅपर्स! विद्यार्थ्यांनी कचरा डस्टबिनमध्ये टाकावा आणि शाळा स्वच्छ ठेवावी.
विद्यार्थी अनेकदा नळ उघडे सोडतात ज्यामुळे पाण्याचा अपव्यय होतो. आपण पाणी, वीज आणि अन्न यांसारख्या महत्वाच्या संसाधनांचे संरक्षण केले पाहिजे.
बरोबर आहे.
काय झालं मानवी?
मला अशक्तपणा जाणवत आहे आणि चक्कर येत आहे.


तुम्ही न्याहारी केलीस का?
नाही, माझ्याकडे वेळ नव्हता.
विद्यार्थ्यांनो काय झाले?
मॅडम, तिला बरे वाटत नाही.
चला तिला मेडिकल रूममध्ये घेऊन जाऊ. डॉ. सुनिता बघतील काय झालं तिला नेमकं.


Medical Room
डॉक्टर, मानवीने मला सांगितले की तिने न्याहारी केली नाही आणि मला अनेकदा जाणवले की तिला नेहमी अशक्तपणा वाटतो आणि चक्कर येत असतात .
COVID-19


ही सवय चांगली नाही. तुम्ही सर्वजण वाढत्या वयात आहात आणि दररोज पौष्टिक न्याहारी करणे आवश्यक आहे.
मानवी, किशोरवयीन मुलींना दर महिन्याला मासिक पाळी येत असते, ज्यामुळे शरीरामध्ये लोहाची कमतरता होऊ शकते, याला एनीमिया किंवा रक्तक्षय देखील म्हणतात. तुम्ही संतुलित आहार घ्यायला हवा आणि न्याहारी कधी चुकवू नये.

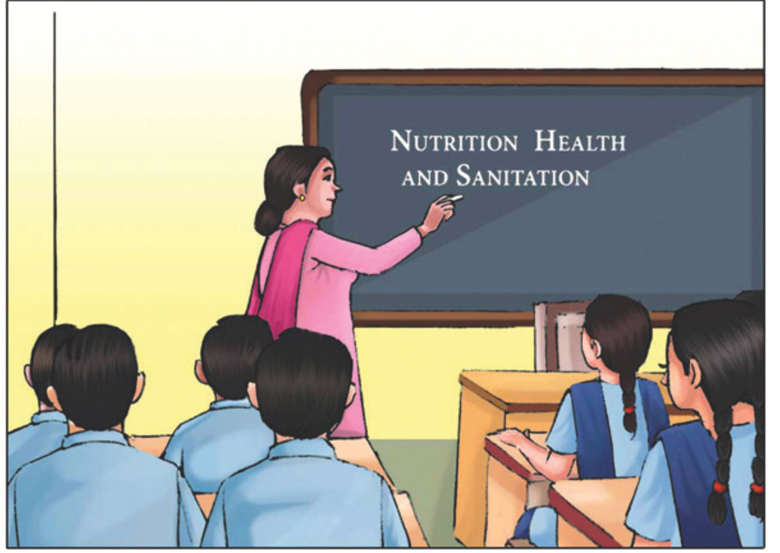

अगदी बरोबर! मुलांच्या पोषणविषयक गरजा पूर्ण करण्यासाठी सरकार शाळांमध्ये लोह आणि फॉलिक ॲसिडचे सप्लीमेंट्स पुरवण्यासाठी विविध योजना राबवित आहे.


मानवी, हे आयरन टॅब्लेट ग्लुकोज पाण्याबरोबर घे.
COVID-19


पौष्टिक पदार्थ घेण्यास सुरवात कर, जसे सत्तू, शेंगदाणे आणि घरी सहज उपलब्ध होणारी फळे.
मला आता बरे वाटत आहे आणि यापुढे मी न्याहारी चुकवणार नाही.


धन्यवाद, डॉ. सुनिता. मानवी, आपण आज वर्गात पोषण, आरोग्य आणि स्वच्छता यावर चर्चा करू.


VII-A

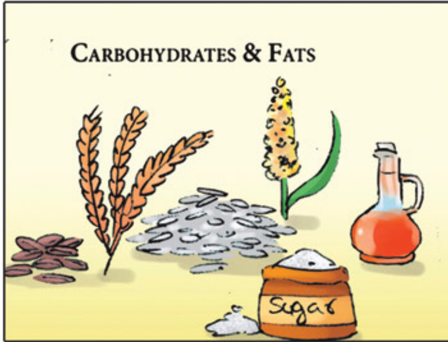

NUTRITION HEALTH AND SANITATION

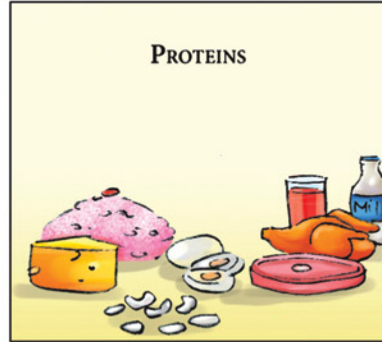

मॅडम, निरोगी राहण्यासाठी आपण कोणता आहार घ्यायला हवा?

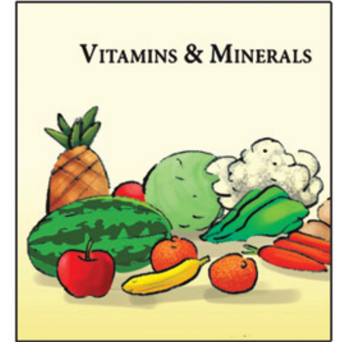

पौष्टिक अन्न खाणे हे कोणत्याही वयात महत्त्वाचे असते, परंतु किशोरवयीन मुलांसाठी ते विशेषतः महत्वाचे असते. तुमच्या शरीराची सध्या वाढ होत आहे, त्यामुळे तुम्ही सर्वांनी तीन वे ळेचे जेवण (संतुलित आहार) नियमित घेणे महत्वाचे आहे.


कार्बोहायड्रेट्स आणि चरबीयुक्त अन्न शरीरला ऊर्जा देतात, जसे अन्नधान्य, गहू, तांदूळ, तेल आणि मिठाई हे मर्यादित प्रमाणात घ्यायला हवे.


कडधान्ये, नट्स व सीड्स , दुग्धजन्य पदार्थ, अंडी आणि मांस, इ. मध्ये प्रथिने असतात जे शरीरचा विकास करतात.
जीवनसत्त्वे आणि खनिजयुक्त अन्न जसे की - भाज्या आणि फळे जे शरीरचे संरक्षण करतात.


CARBOHYDRATES & FATS
Sugar


PROTEINS
Milk


VITAMINS & MINERALS


या सर्व अन्नाचे मिश्रण संतुलित आहार बनवते आणि हे निरोगी आणि मजबूत होण्यासाठी आवश्यक आहे!


तुमचे खूप खूप आभार, मॅडम!













दिवसभरात तीन वेळा नियमित जेवण केल्याने आपल्या पोषणविषयक गरजा पूर्ण करण्यात मदत होईल.जेवण चुकवीणे बरोबर नाही. असे केल्यास शरीरामध्ये जीवनसत्त्वे, खनिजे आणि कार्बोहायड्रेट्सची कमतरता होते. त्यामुळे शरीरत उर्जेची कमतरता भासू शकते किंवा एकाग्रता भंग पावते. तरुण वयाच्या दरम्यान, मुले आणि मुली दोघांमध्येही शारीरिक बदल होतात. या काळात आपल्या शरीराविषयी अचूक माहिती असणे खूप महत्त्वाचे आहे. त्यामुळे जेव्हाही शंका असेल तेव्हा मोठ्यानां प्रश्न विचारा.


नमस्कार विद्यार्थ्यांनो, तुमची शाळा संपली आहे. तुम्ही आज संध्याकाळी ५ वाजता सरावासाठी येत आहात?
सर, मी क्रिकेटच्या सरावासाठी देखील येऊ शकतो का?
होय, नक्कीच, रीना.


प्रशिक्षक: विक्रम, राघव शाळेत का येत नाही? मी त्याला एवढ्यात पाहिले नाही.
सर, त्याचा अपघात झाला. मी आज त्याला भेटायला जाणार आहे.
घरी जातांना आपण सुद्धा त्याला भेटू या.


अशी मैत्री असणे चांगली गोष्ट आहे . त्याला म्हणावे लवकर बरा हो आणि तुम्ही वेळेत मैदानावर पहोचा.
होय सर. आम्ही वेळेत पोहोचतो.
एक कदम स्वच्छता की ओर


तिथे साचलेला हा कचरा पहा! काचऱ्यामध्ये पाणी जमा झाल्यास, मलेरिया, डेंग्यू आणि इतर रोग पसरावणाऱ्या डासांची पैदास होईल. कचरा टाकणे बेकायदेशीर आहे आणि सरकार साफसफाईसाठी लाखो रुपये खर्च करत आहे... त्यामुळे आपला परिसर स्वच्छ ठेवणे हे आपले कर्तव्य आहे.


विषारी रसायने आणि रोग, कचऱ्यामध्ये सूक्ष्मजीव निर्माण करतात, यामुळे जलप्रणाली देखील दूषित होऊ शकतात आणि जलजन्य रोग पसरू शकतात, जे मानव आणि पशु दोघांकरीता घातक ठरू शकतात. ते आमच्या शाळेची आणि समाजाची वाईट प्रतिमा देखील दर्शवते.


सुका आणि ओला कचरा वेगळा करणे देखील महत्त्वाचे आहे. म्हणून, आमच्याकडे दोन स्वतंत्र कचराकुंडया असणे आणि त्यानुसार त्यांचा वापर करणे आवश्यक आहे


चला मुख्याध्यापिका मॅडमशी बोलूया आणि येथे कचराकुंडी ठेवण्याची व्यवस्था करूया.
ही एक चांगली कल्पना आहे, जतीन. आपण उद्या मुख्याध्यापिका मॅडमशी बोलू.


जतिन तु काय वाचत आहेस?
हे मसल्स बिल्डिंग करणाऱ्या प्रोटीन पावडरबद्दलचे काही पत्रके आहेत. आपल्या वार्षिक क्रीडा समारोहापूर्वी माझे शरीर अधिक बळकट बनविण्यासाठी मला काहीतरी करायला हवे.











आपली सुंदरता आपण स्वतःला कसे पाहतो या आपल्या दृष्टिकोणावर आणि सोबतच आपल्या मूल्यांवर अवलंबून असते. चेहाऱ्याची व शरीराची सुंदरता समाजाने निर्माण केलेली चुकीची प्रतिमा आहे. आपण सर्व आपापल्या पद्धतीने सुंदर आहोत. म्हणून अशा दिशाभूल करणाऱ्या खोट्या जाहिरातींना बळी पडू नये.

प्रत्येक व्यक्तीची मूल्ये त्याच्या कुटुंब, त्याचे समवयस्क, त्याची संस्कृती, वंश, सामाजिक पार्श्वभूमी, लिंग, धर्म यासारख्या घटकांवर आधारित असतात.

पण सर्वात जास्त महत्वाचे आहे ते आपले व्यक्तिगत गुण, ज्याच्या द्वारे आपण योग्य व्यवहार करतो; आपले व्यक्तित्व घडवितो; स्वतःला आणि इतरांना ज्या पद्धतीने वागवतो, आणि सभोवतालच्या जगाशी परस्पर संवाद साधतो.

ते राघवच्या घराच्या गल्लीत पोचतात. राघव आपल्या घरातील वरांड्यात व्हीलचेअरवर बसलेला आहे.





दुर्दैवाने मी माझ्या भावाची दुचाकी हेल्मेट न घालता चालवत होतो आणि तिथेच पार्क असलेल्या कारवर जाऊन धडकलो.









आपल्या सभोवतालच्या लोकांप्रती आपण संवेदनशील असयला हवे. आपण अपंग व्यक्तिंच्या गरजा समजून घेवून आणि त्यांना सुद्धा आपल्यातील एक असण्याची जाणीव करुन देवून या रितीने त्यांना मदतीचा हात देण्यात आपण एक महत्वाची भूमिका बजावू शकतो.


टाटा, सायंकाळी भेटू आपण.


आई! मी आलो. खूप भूक लगली आहे.
हात धूवून जेवायला ये.


आज काय काय शिकलास.
लता मॅडमनी आज आम्हाला व्यक्तिगत स्वच्छतेबद्दल आणि संतुलित आहार घेण्याबद्दल शिकविले.


आई, तू जो स्वयंपाक केला आहेस ते संतूलित आहर आहे. आपल्याला अजून भोजन स्वच्छता सुद्धा पाळायला हवी का?


भोजन स्वच्छतेचे 7सी पाळायला हवे.
जतिन : 7 सी?

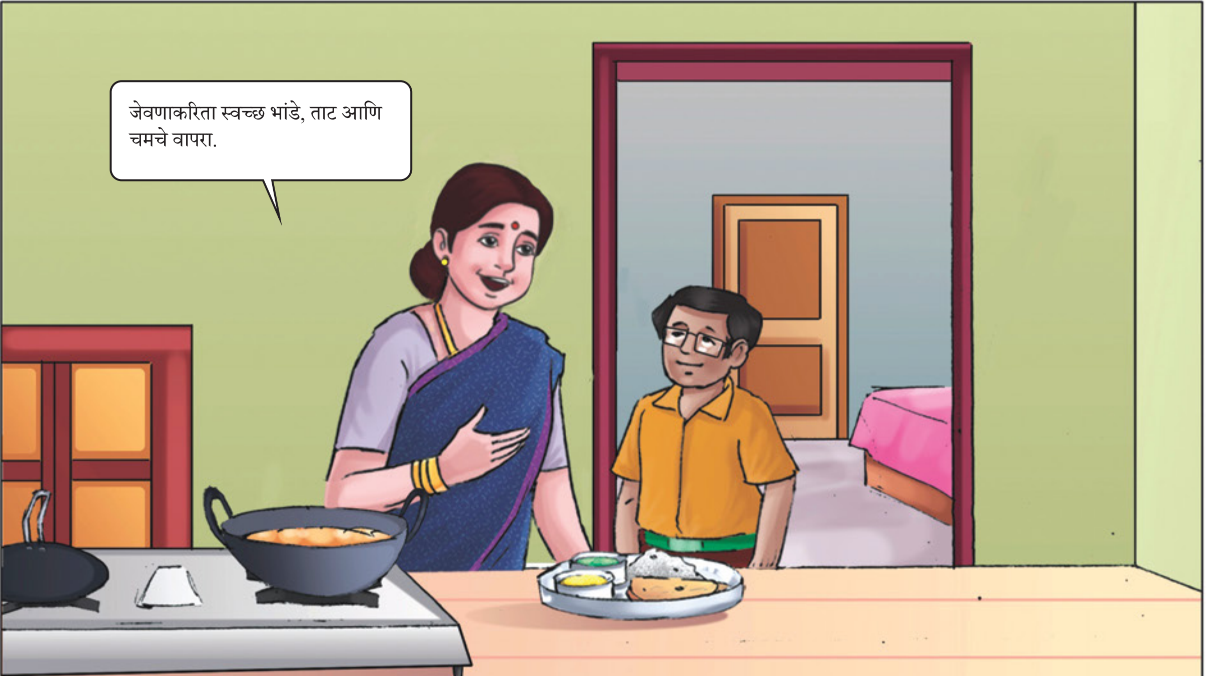

आपण खरेदी केलेले खाद्य पदार्थ ताजे आहे किंवा नाही आणि डबे बंद खद्य पदार्थ खरेदी करताना त्याची एक्स्पयरीची तारीख 'चेक' करणे.
कच्च्या भाज्या आणि फळे खाण्यापूर्वी किंवा शिजवण्यापूर्वी 'क्लीन' करणे.









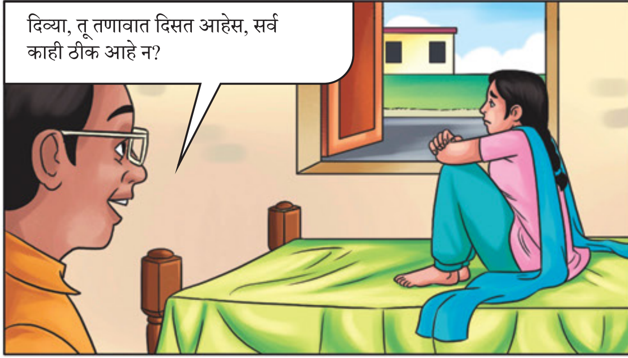




पौगंडावस्थेमध्ये पौष्टिक गरजा जास्त असतात कारण हा जलद वाढीचा आणि विकासाचा टप्पा असतो. पौष्टिक आहाराच्या सवयी आणि अन्नची स्वच्छता राखणे हे चांगले आरोग्य राखण्यासाठी आवश्यक आहे. उदाहरणार्थ, कडधान्य, स्प्राउट्स खाणे, स्थानिक पेये पिणे (पॅकेज केलेल्या पेयांऐवजी), जंक फूडचे प्रमाण नियंत्रित करणे आणि लोखंडाच्या भांड्यांमध्ये अन्न शिजवणे यामुळे शरीरात लोहाचे प्रमाण वाढते.


आई, तु या कचोऱ्या कोणासाठी बनवल्या आहेत?
तुझ्या बहीणीला वरण, भाजी आणि पोळी आवडत नाही. तिच्यासाठी म्हणून मी कचोरी बनवल्या.


तिने तेलकट पदार्थ टाळले पाहिजेत आणि गेल्या काही दिवसांपासून ती शाळेत का जात नाही.
ती माझ्यासोबत मोकळेपणाने बोलत नाही. तु तिच्याशी बोलून बघ.
नक्कीच, मी बोलतो.


दिव्या, तू तणावात दिसत आहेस, सर्व काही ठीक आहे न?


मी ठीक आहे.
मला माहीत आहे की तु शाळा चुकवली. का, काय झाले?


मला काहीतरी सांगायचे आहे...


मी शाळेच्या ग्रंथालयात होती आणि शाळेचा चपरासी राजेश दादा मागून आला आणि मला स्पर्श केला. त्यानंतर त्याने मला हे कोणालाही न सांगण्याची धमकी दिली.
मी घाबरले आणि म्हणूनच मी शाळा चुकवत आहे. त्याने माझ्या मैत्रीणीच्या नावाने एक फेक आयडी देखील तयार केली आणि मला फ्रेंड्स रिक़्वेस्ट पाठवली.

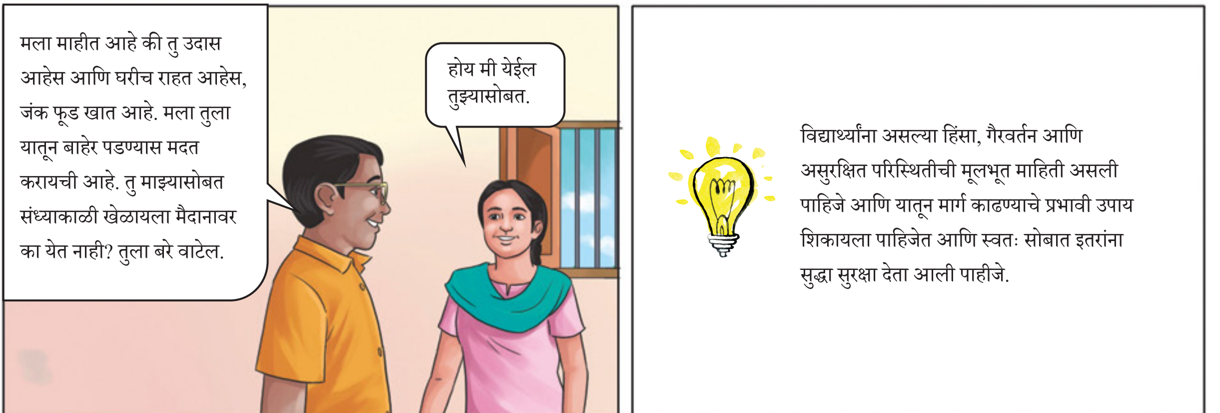

तु हे सर्व आधी का नाही सांगीतल? ही हिंसा आहे आणि मला वाईत वाटते आहे की तुला हे सहन करावे लागले!
मला कोणाला त्रास द्यायचा नव्हता पण आता मला असहाय्य झाले आहे.


तु स्वतःला दोष देऊ नको. अशी परिस्थिती उद्भवल्यास, आपण "नो, गो, टेल" या नियमाचे अनुसरण केले पाहिजे. जेव्हाही असुरक्षित वाटल्यास ओरडून सांगावे 'नो' किंवा सुरक्षित ठिकाणी जावे किंवा एखाद्या विश्वासातील मोठ्या व्यक्तीला त्या घटनेबद्दल सांगावे. आपण याबद्दल आईला संगायला हवं.









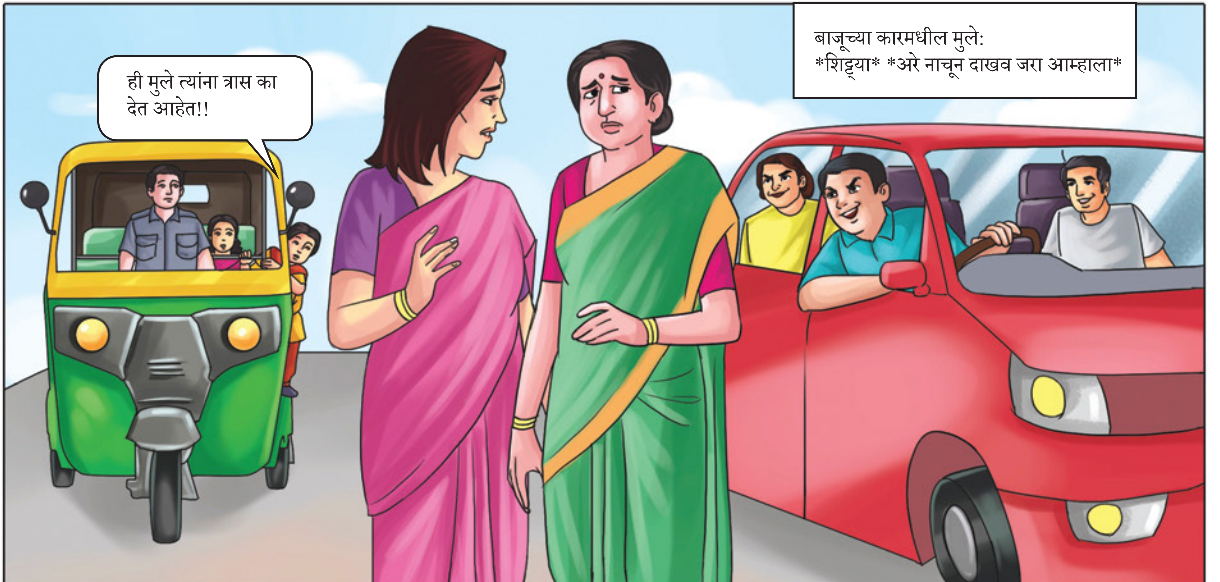
विद्यार्थ्यांना असल्या हिंसा, गैरवर्तन आणि असुरक्षित परिस्थितीची मूलभूत माहिती असली पाहिजे आणि यातून मार्ग काढण्याचे प्रभावी उपाय शिकायला पाहिजेत आणि स्वतः सोबात इतरांना सुद्धा सुरक्षा देता आली पाहीजे.


काय झालं तन्वी? तुला पीरियड्स येत आहेत का?
मला ताप वाटत आहे आणि माझे पोट खूप दुखते.
नाही, मला माहित नाही की हे इतके का दुखत आहे!


आई जिथे काम करते त्या आरोग्य केंद्रात जाऊया, तिथे आपण डॉक्टरांचा सल्ला घेऊ शकतो.
ठीक आहे, तु ऑटोरिक्शा शोध...


ते पैसे का मागत आहेत?


ते ट्रान्सजेंडर आहेत आणि आपला समाज त्यांना पैसे कमवण्यासाठी शिक्षण किंवा नोकरी मिळवण्यासाठी समान दर्जा किंवा संधी प्रदान करत नाही.


ही मुले त्यांना त्रास का देत आहेत!!
बाजूच्या कारमधील मुले:
शिट्ट्या *अरे नाचून दाखव जरा आम्हाला*











लैंगिक आधारावर भेदभाव हे समाजाने निर्माण केलेले गैरवर्तन आहे आणि त्यामुळे हळू हळू ते बदलायला हवे. आपण सर्व समान आहोत आणि सन्मानाने जगण्यास पात्र आहोत.

लैंगिक भेदभाव ओळखणे आणि चुकीच्या समाजूतींविरुद्ध आपला आवाज उठवणे महत्त्वाचे आहे. प्रत्येक व्यक्तीला त्यांच्या अस्मितेसह सन्मानाने जगु दिले गेले पाहिजे. आपण ट्रांसजेंडर्स च्या अधिकारांबद्दल बोलयला पाहिजे आणि इतरांना सुद्धा याबद्दल बोलण्यासाठी प्रेरित केले पाहिजे आणि जे लोक ट्रांसजेंडरला समर्थन करत नाहीत अशा लोकांचे विचार बदलण्यास मदत केली पाहिजे.


नमस्कार डॉक्टर, आम्ही येथे आशा कर्मचारी असलेल्या चारूजींच्या मुली आहोत... माझ्या बहिणीला पोटदुखी आणि ताप आहे. मी कृपया तिची तपासणी करा.


बहुधा हे प्रजनन प्रणालीचे संक्रमण (RTI) आहे.हा संसर्ग अस्वच्छता, पाळीत वापरलेले अस्वच्छ कापडाने किंवा असामान्य बॅक्टेरियाच्या उपस्थितीमुळे होऊ शकतो.


आम्ही शाळेत स्वच्छता आणि RTI बद्दल शिकलो आहोत. कृपया सांगा की अजून काय करण्याची आवश्यकता आहे?
मी सध्या तुम्हाला औषधे देते पण तुम्हाला योग्य स्वच्छता राखावी लागेल आणि डिस्पोजेबल सॅनिटरी नॅपकिन्स वापरावे लागतील.
ठीक आहे, धन्यवाद, डॉक्टर.


मानवी: डॉक्टर, मी तुम्हाला काही विचारू का?
डॉ. रितू: हो, विचार.


जेव्हा आम्ही क्लिनिकमध्ये दाखल होत होतो, तेव्हा काही लोक एचआयव्ही बद्दल बोलत असल्याचे ऐकले. एचआयव्ही म्हणजे काय आणि त्याचा संसर्ग कसा होतो?

एचआयव्ही हा मानवी इम्युनोडेफिशियन्सी व्हायरस आहे, जो शरीराच्या रोगप्रतिकारक प्रणालीवर परिणाम करतो. एड्स हे इम्युनोडेफिशियन्सी सिंड्रोम (एड्स), एचआयव्हीमुळे होणारी क्रॉनिक जीवघेणा रोग आहे.

एचआयव्हीचा संसर्ग चार मार्गांनी होऊ शकतो:

- असुरक्षित शारीरिक संबंध
- वापरलेल्या सुया आणि सिरिंज पुन्हा वापरणे
- एचआयव्ही संक्रमित रक्त आणि शरीर उत्पादनांपासून संक्रमण
- एचआयव्हीचा संसर्ग झालेल्या आईकडून अजन्मलेल्या बाळाला संक्रमण.

एचआयव्ही पॉझिटिव्ह आई तिच्या बाळाला गर्भधारणेदरम्यान, बाळाच्या जन्मादरम्यान किंवा स्तनपान करताना कधीही एचआयव्ही ने संक्रमित करू शकते. मात्र अँटीरेट्रोव्हायरल थेरपी किंवा एआरटी नावाच्या औषधाच्या मदतीने संक्रमित आई तिच्या बाळाला एचआयव्हीचे संक्रमण होण्यापासून रोखू शकते.

पण ते एचआयव्ही पॉझिटिव्ह आहेत हे कुणाला कसे कळते? हा रोग बरा होऊ शकतो का?

एचआयव्ही चाचणी सर्व सरकारी रुग्णालयांमध्ये मोफत उपलब्ध आहे. हा रोग बरा होऊ शकत नाही, परंतु उपचार आणि काळजी घेऊन, एचआयव्ही पॉझिटिव्ह रोगी सामान्य जीवन जगु शकतात.

अगं मानवी! आपण सरावासाठी एकत्र जाऊया?

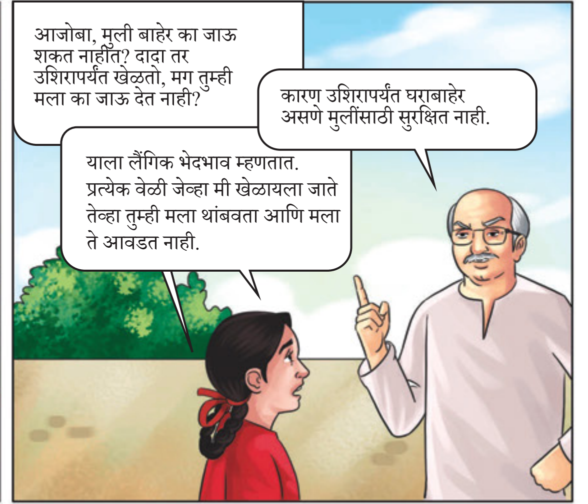
नाही रीना, मी काही कामासाठी बाहेर जात आहे, वेळेवर पोहोचू शकणार नाही.

ठीक आहे मानवी, नंतर भेटू.



प्रजनन प्रणालीचे संक्रमण रोखण्यासाठी वैयक्तिक स्वच्छता राखणे आवश्यक आहे. एचआयव्ही किंवा एड्स आणि त्यांचे संक्रमण टाळण्याच्या मार्गांबद्दल स्वतःला आणि आपल्या आसपासच्या इतर लोकांना शिक्षित करणे आवश्यक आहे. कृपया लक्षात ठेवा की सतर्कता हीच सर्वोत्तम खबरदारी आहे.

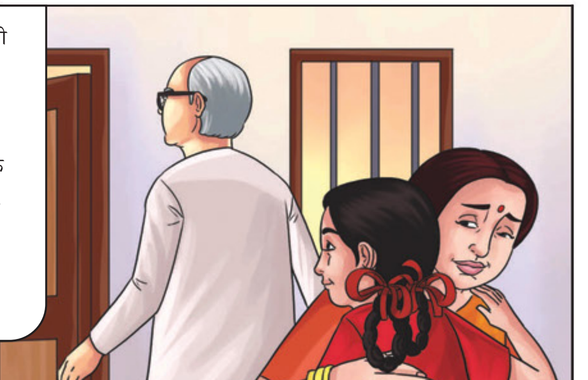














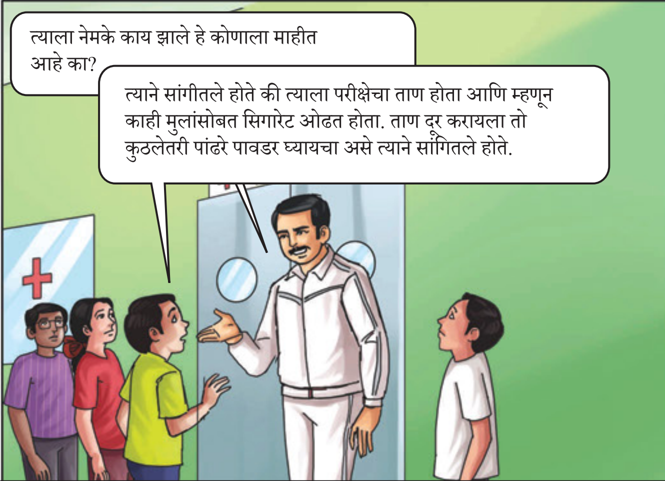
नवीन पिढीबरोबर जुने नियम आणि भेदभाव करणाऱ्या प्रथा तोडणे आवश्यक आहे. मुली आणि मुलं जर संधी मिळाली तर घरातील आणि बाहेरील सर्व कामे करू शकतात. काम आवश्यक आहे, पण मुलीं व मुलांकरिता आराम आणि खेळ दोन्ही सारखेच महत्वाचे आहे.

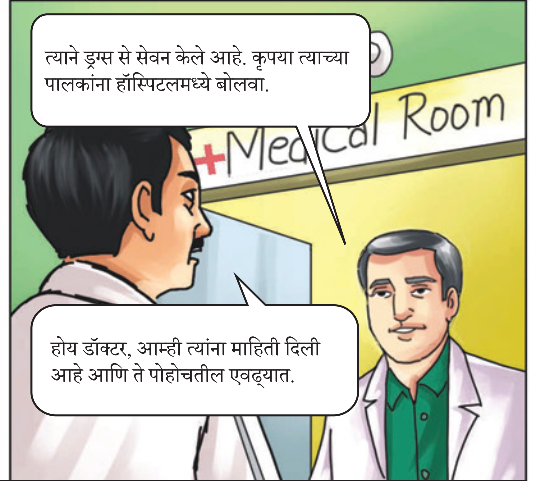














ताण आणि नैराश्य यातील फरक ओळखणे आवश्यक आहे. ताण हा जीवनाचा एक सामान्य भाग आहे, मात्र, खूप जास्त ताणामुळे उच्च रक्तदाब, वजन वाढू शकते आणि हृदयविकाराचा झटका देखील येऊ शकतो. नैराश्य हे मानसिक आरोग्याची एक स्थिती आहे, ज्यामुळे दैनंदिन कार्य कारण्यात मन लागत नाही. नैराश्याचे लक्षण आहे- दु:खी राहणे आणि आवडीच्या गोष्टी करण्यात रस न वाटणे .


आनंदला काय झालं?
त्याने ड्रग्ज घेतले होते पण तो आता धोक्याच्या बाहेर आहे. ज्यांनी त्याला हे ड्रग्ज विकले त्यांच्याविरुद्ध पोलिसात तक्रार नोंदवा म्हणजे त्यांच्यावर योग्य ती कारवाई करता येईल.


विद्यार्थी: आम्ही आमच्या सोशल मीडिया चॅनेलद्वारे मादक द्रव्यांचे सेवन, हिंसाचार आणि अपंगत्व यांबद्दल जागरूकता देखील पसरवू.
हा एक उत्तम उपक्रम आहे, मुलांनो!


होय, डॉक्टरसाहेब. आम्ही खात्रीपूर्वक तक्रार नोंदवू.


धन्यवाद डॉक्टर, आमची शाळा पुढील महिन्यात वार्षिक खेळांचे आयोजन करणार आहे , जर तुम्ही त्यात सहभागी होऊन आमच्या विद्यार्थ्यांना या विषयावर माहिती द्याल तर आम्हाला आनंद वाटेल.









मुले आणि तरुण अनेक कारणाने मादक द्रव्यांच्या सेवन व दुष्परिणामांच्या समस्यांमध्ये अडकतात. याने त्यांच्या वैयक्तिक स्वभाव आणि ते राहत असलेल्या वातावरणाला धोका असतो. मादक द्रव्यांचे सेवन मुलाच्या मानसिक आणि शारीरिक आरोग्यावर आणि एकूणच आरोग्यावर नकारात्मक परिणाम करतो. पालक आणि शिक्षकांनी त्यांना ज्ञान आणि कौशल्ये प्रदान करणे आवश्यक आहे जेणेकरून मुलांमधे स्वाभिमानी व जबाबदार नागरिक बनण्याची क्षमता निर्माण होईल. विद्यार्थ्यांनी नकारात्मक मित्रांच्या दबावाला बळी न पडता त्याचा प्रतिकार करणे आवश्यक आहे आणि संकोच न करता मित्र, शिक्षक, पालक आणि विश्वासातील मोठयांची मदत घेणे आवश्यक आहे.

आपण पोलिस आणि स्थानिक स्वयंसेवी संस्था व शाळांची मदत घेतली पाहिजे. मुलांनो, कृपया लक्षात ठेवा – तुम्ही मादक द्रव्यांच्या सेवनाविरुद्धच्या लढाईत एकटे नाहीत. मादक द्रव्याचे सेवन रोखण्यासाठी आणि त्यावर उपाय करण्यासाठी तुम्हाला सक्षम बनवणे आणि मदत देणे ही पालकांची, शाळेची आणि समाजाची सामूहिक जबाबदारी आहे.

1 महिन्यानंतर




Annual Sports Day


आणि फुटबॉल स्पर्धेसाठी सर्वोत्कृष्ट खेळाडू पुरस्काराचा मानकरी आहे आनंद!!!
OOL
Annual Sports Day



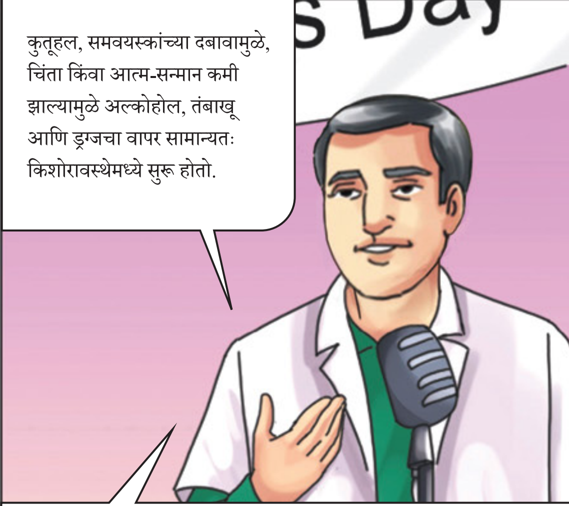



अभिनंदन आनंद, तु आणि तुझा संघ खूप छान खेळलात. तुम्ही आमच्या शाळेचा मान वाढवला आहे.


आणि आमच्या क्रिकेट चॅम्पियनशिपसाठी प्लेअर ऑफ द मॅच पुरस्काराची मानकरी आहे रीना!!!







त्याचा त्यांच्या शैक्षणिक कार्यावर आणि शालेय उपक्रमांमध्ये सहभाग यावर नकारात्मक प्रभाव पडतो. आपण आनंदच्या उदाहरणावरून शिकू शकतो, आज त्याने फुटबॉलमध्ये उत्कृष्ट कामगिरी बजावली, पण एका चुकीच्या निर्णयामुळे त्याचा जीव धोक्यात आला होता. तुमच्यापैकी प्रत्येकाने "मादक पदार्थ आणि हानिकारक पदार्थांना नाही" म्हटले पाहिजे. यासाठी तुमच्या पालकांशी, शिक्षकांशी किंवा मित्रांशी बोला आणि विश्वासातील मोठयांची मदत घ्या

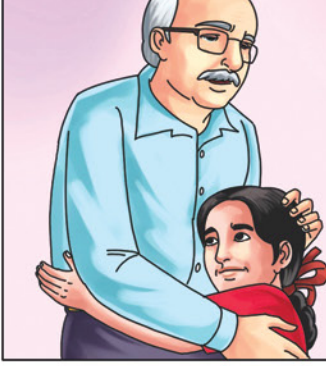


विद्यार्थ्यांनो, तुम्हाला हिंसा आणि अत्याचारापासून सुरक्षित राहण्याचा अधिकार आहे. हिंसाचाराच्या विरोधात बोला. तुमच्या मित्रांच्या पाठीशी उभे रहा आणि त्यांना या विरुद्ध बोलण्यास मदत करा. आम्ही तुम्हाला मदत करण्यासाठी तत्पर आहोत. तुम्ही 1098 वर देखील कॉल करू शकता, हि एक चाइल्ड लाइन आहे जी मुलांच्या सुरक्षेसाठी कार्य करते.

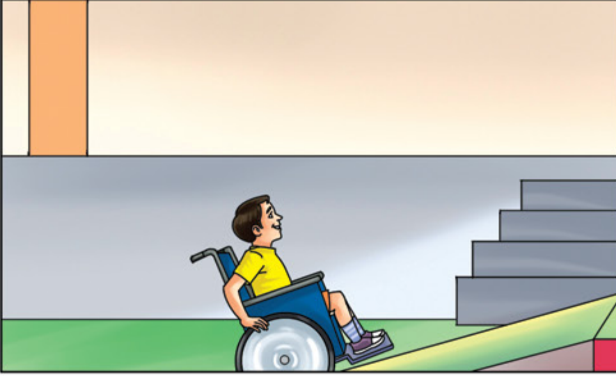
संपूर्ण समाजाने असे वातावरण तयार केले पाहिजे जेथे मुले हिंसा, दुखापती आणि अपघातांपासून सुरक्षित राहू शकतील. आपल्या मुलांसाठी सुरक्षित आणि उत्साही शिक्षणाचे वातावरण निर्मित करण्यासाठी आपण सर्वांनी एकत्र येऊन काम करूया

















सर्व मुलांना व तरुणांना उत्तम आरोग्य व शिक्षणाचे लाभ मिळावे आणि सर्वांना सर्वसमवेशक, आयोग्यदायी असे सुरक्षित शैक्षणिक वातारण मिळावे या करीता आम्ही वचनबद्ध आहोत. आशा आहे की हे कॉमिक पुस्तक विद्यार्थ्यांना फायदेशीर ठरेल आणि त्यांचे ज्ञान, वृत्ती आणि कौशल्ये वाढवेल व त्यांना निरोगी आणि अर्थपूर्ण जीवन जगण्यास मदत करेल.

आशा आहे की शिक्षक, आरोग्य शिक्षक, समुपदेशक या पुस्तकाचा उपयोग तरुणांच्या शिक्षणाच्या अधिकाराला, आरोग्याला आणि कल्याणाला वाढविण्याकरिता आणि सर्वसमावेशक व लैंगिक समानता आधारित समाज निर्माण करण्याचे कार्य साध्य करण्यासाठी करतील.

संयुक्तपणे विकसित



UNESCO New Delhi Cluster Office
for Bangladesh, Bhutan, India, Nepal,
the Maldives, and Sri Lanka

1 San Martin Marg, Chanakyapuri
New Delhi Delhi - 110 021, INDIA
T: +91-11-2611 1873/5 & 2611 1867/9
E: newdelhi@unesco.org
W: https://en.unesco.org/fieldoffice/newdelhi



NCERT, Sri Aurobindo Marg
New Delhi - 110016

T: +91 8800440559 | +91 8448440632
E: dceta.ncert@nic.in
W: ncert.nic.in